



冬の健康対策

ヒートショックにご用心



循環器内科
医師 岸 幹夫

日本医師会によると、ヒートショックとは「急激な温度の変化で身体がダメージを受けること」とされています。気温差の大きい場所を行き来することで血圧が上下し、それにより心臓をはじめとした身体のさまざまな箇所に影響を与えます。

ヒートショックが起きる仕組み

ヒートショックが多いとされる“冬の入浴”を例にします。住居によっては浴室や脱衣室が屋外の気温と変わらない寒さになります。お風呂に入ろうとして暖房が効いた部屋から浴室に移動する際、寒さに晒された身体は深部の体温を維持しようと、体表に近い血管を収縮させて、体表面からの熱の放散を抑えようとします。このとき、血管の収縮によって血圧は上昇します。お風呂に入って湯船につかると、今度は熱いお湯に対応するために血管を広げることになり、血圧が下がります。浴室へ向かう際に上昇した血圧が、熱いお湯につかることで一気に低下してしまうのです。

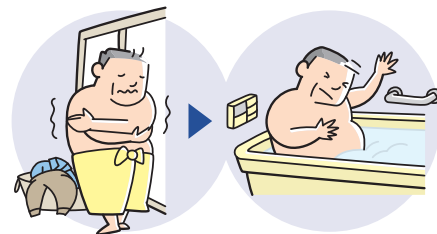
このような急激な血圧の変化は心臓に大きな負担となり、さまざまな症状をきたします。

症状は、軽度であればめまいや立ちくらみ程度ですが、重度の場合には失神、心臓発作などを引き起こします。症状が重い場合にはすぐに救急車を呼んでください。

発生しやすい場所は？

家の中では特に、浴室とトイレでのヒートショックが多いといわれています。日本の住居は浴室とトイレが北側に配置されることが多く、冬場の室内温度が低くなりがちです。

もちろん、浴室やトイレでなくても、温度差がある場所を行き来することは危険です。たとえほんの短時間の外出であっても、暖かい室内から寒い外に出るときはしっかり防寒をしてください。



ヒートショックへの対策はいくつかありますが、代表的なものを紹介します。

暖房器具の設置

トイレや脱衣室が寒くなる住居にお住まいの方は、電気ヒーターなどの暖房設備を設置するのがおすすめです。最近では人感センサーが付いているものもあり、スイッチのON-OFFをする手間なく居室との温度差を軽減できます（火事にはご注意ください）。

周囲への声掛け

「お風呂いただきませ〜」「ちょっとトイレ〜」というのは、とても大事なコミュニケーションです。異常があった際にすぐに気が付くように、お互いに声を掛け合しましょう。

浴室の温度を上げる (一番風呂に要注意)

脱衣する前にお風呂のふたを開けておいたり、シャワーを出しっぱなしにしたりすることで、浴室を温めることができます。家族が多い家庭は続けて入るのも効果的です。

入浴する タイミングに 注意する

食後1時間以内は血圧が下がりやすくなるので入浴を控えましょう。また、日没前のまだ気温が下がりにくいうちにお風呂に入ることをおすすめします。

湯温は41度以下で 設定。 必ずかけ湯をして

湯温42度以上での入浴は身体への負担が大きいためです。お湯の温度は41度以下にし、長時間の入浴は避けましょう。また、必ずかけ湯をしてから湯船に入りましょう。

もしも具合が悪くなったら…

☎ 03-3408-2151

※急患の方は24時間随時診察いたします（まずは受付が対応し、状況に応じて医師・看護師におつなぎします）。

賢い食べ方を知って もっとおいしく!

ミカン

冬の果物といえば、やっぱりミカン。濃い色でツヤとハリがあり、皮の点々が小さいものを選びましょう。

ビタミン豊富! 白い部分もちゃんと食べて

ミカンにはビタミンCが豊富に含まれており、美容効果、免疫機能の向上、ストレス緩和、LDLコレステロールの減少などが期待できます。特に貴重な栄養が含まれているのが“白い筋”と“果肉の袋”です。白い筋にはフラボノイド(ポリフェノールの一種)が含まれており、抗酸化作用があります。果肉の袋にはペクチン(食物繊維の一種)が含まれ、整腸作用やコレステロールの排出が期待できます。

果糖の過剰摂取には要注意

手でむくだけで簡単に食べられるので、つい食べ過ぎて手が黄色くなったことはありませんか?これは「柑皮症(かんぴしょう)」と呼ばれ、ミカンに含まれるカロテンという色素が原因です。ミカンは果物の中では低GI食品の部類ですが、食べ過ぎによる果糖の過剰摂取には要注意。1日あたりの果物の適量は「ミカンだけ」でMサイズ2個までが目安です。

アルコール

アルコールの糖質が気になる方には、糖質がゼロである蒸留酒(焼酎、ウイスキーなど)や糖質が少なめでポリフェノールも含まれている赤ワインをおすすめします。

適量を守っておいしく飲もう

「酒は百薬の長」とは適量の場合です。長年の飲酒や飲酒過多は血圧を上げる原因となります。適量とは焼酎100ml・ウイスキー40ml・赤ワイン200ml・日本酒1合・ビール500mlです。

必ず同量以上の“水”を摂取

アルコールには利尿作用があり、摂取した量よりも多くの水分を体外に排出する効果があります。お酒を飲んだときには、必ず飲んだ分よりも多くの量の「水」を摂取しましょう。お茶ではなく、利尿作用のない「水」を飲むことがポイントです。

秋冬はおいしいものに出会う機会がたくさんあります。せっかくのおいしいもの、栄養摂取のポイントや注意点を知って賢くいただきましょう。今回は身近な3つに絞ってお届けします。

鍋料理

鍋料理は野菜を多く摂れることから「いくら食べてもOK」というイメージを持たれる方がいます。また、多人数で食べる機会が多いことから、自身が食べた量を把握しづらく、つい食べ過ぎてしまいがちです。

タレには塩分がたくさん!

野菜をたくさん食べるためにタレを何度も加えたり、「野菜の汁は身体に良い」とタレと一緒に飲み干したりしてはいませんか?タレを多く使うことは、塩分摂取過多の原因になります。すり下ろしたショウガ(チューブではなく)や果汁、酢などを上手に取り入れましょう。

高カロリーなスープや具材は避けて

カロリーコントロールを意識するのであれば、かつお節、昆布だしを使った“素材の味を楽しめるお鍋”をおすすめします。キムチ鍋のときには、キムチやキムチ味のタレなどで味を調えるのではなく唐辛子を利用すると塩分を少しだけ減らせます。

“締め”にも注意

麺を食べたいときには、ゆで麺を用いましょう。乾麺は汁を吸い過ぎて塩分過多の原因になります。雑炊にも同様のことが当てはまります。塩分のある調味料の追加は避けましょう。

栄養管理室では日々の入院食の献立作成や、患者さまへの栄養指導を担当しています。栄養指導にご興味のある方は主治医にご相談ください。

栄養管理室長
石井 英里子



スペシャルサイトのご案内

ホームページではさらに
たくさんのお役立ち情報をお届けしています!



過去の広報誌は
こちらから

<https://www.cvi.or.jp/cvi-magazine/>

心電図異常と
言われたら



心研
コラム



施設のご紹介



公益財団法人
心臓血管研究所 付属病院

〒106-0031 東京都港区西麻布3-2-19

お問い合わせ先

TEL 03-3408-2151

受付時間 平日9:00~17:00